

Pato crujiente y verduras salteadas en salsa de ciruelas y soja

Tiempo total **75 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **60 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)

2.930 kJ / 812 Kcal

Grasas: **48 g** Proteínas: **42 g**

Carbohidratos: **49 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Pato:

2 muslos de pato
150 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
300 ml de agua
1 de polvo de cinco cucharaditas especias (o especias enteras como canela, anís estrellado, cilantro, etc.)
3 dientes de ajo
3 cm de jengibre fresco (aproximadamente)

Salteado:

1 cebolla roja
3 dientes de ajo
3 cm de jengibre fresco (aproximadamente)
1 guindilla
1 pak choi
1 ciruela (opcional)
100 g de setas shiitake (u ostra)
0,5 manojo de cebolletas o cebollino grueso
100 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 puñado de guisantes
3,5 cucharadas de salsa de ciruela china
50 g de brotes de bambú en

PREPARACIÓN

Pasos 1

Ponga los muslos de pato en una cacerola. Añada la Salsa de Soja Kikkoman, el agua y las especias. Corte el ajo y el jengibre en láminas y añádalos al líquido. Lleve a ebullición, tape y deje cocer a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que los muslos de pato estén tiernos.

Pasos 2

Corte la cebolla y el pak choi en tiras. Pique el ajo, la guindilla, las cebolletas y el jengibre (este último también puede rallarlo si prefiere). Corte la ciruela en dados y las setas shiitake en trozos pequeños. Retire la carne de pato cocida de los huesos y córtela en trozos pequeños.

Pasos 3

Caliente un poco de aceite en la sartén. Añada los trozos de pato y sofrialos brevemente. Agregue la cebolla, el ajo, la guindilla y el jengibre y sofrialos durante 1 minuto. Incorpore el pak choi, las setas, los guisantes y los brotes de bambú (opcionales). Sofría durante un minuto. Al cabo de un rato, vierta la salsa de ciruelas, la Salsa de Soja Kikkoman y las ciruelas cortadas en dados. Saltee brevemente y, luego, incorpore la cebolleta picada.

Pasos 4

Sirva con los fideos de arroz cocidos.

300 g

conserva (opcional)
Aceite para cocinar (por
ejemplo, de colza)
de fideos de arroz,
cocidos según las
instrucciones del paquete